

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.  
Ausgabe 1/2019 • 5. Jahrgang • Juni

ASB-Servicebüro  
Seite 6

Farbtherapie  
Seite 12

Kinder- und  
Jugendarbeit  
Seite 14 & 16

REISETIPP  
Montréal  
Seite 22

Wir helfen  
hier und jetzt.

  
Arbeiter-Samariter-Bund



# ASB Regionalverband Barnim e. V.

ASB Service-Ruf: 033397 786 211  
 Online: [www.asb-barnim.de](http://www.asb-barnim.de)

## Geschäftsstelle

Ansprechpartnerin: André Mettin, Geschäftsführer  
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 786 212  
 E-Mail: [mettin@asb-barnim.de](mailto:mettin@asb-barnim.de)

## Senioreneinrichtung Hof am Teich

Ansprechpartnerin: Sylvia Kreinsen PDL  
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon (033397) 786 217  
 E-Mail: [kreinsen@asb-barnim.de](mailto:kreinsen@asb-barnim.de)

## Servicebüro ASB Regionalverband Barnim e.V.

Ansprechpartnerin: Frau Charabaruk  
 Am Markt 4, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 646 394 | Fax: (033397) 646 395  
 Email: [charabaruk@asb-barnim.de](mailto:charabaruk@asb-barnim.de)

## Ambulanter Pflegedienst ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: Mathias Berger PDL  
 Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 688 46  
 E-Mail: [apda@asb-barnim.de](mailto:apda@asb-barnim.de)

## Seniorenrechtliches Wohnen

Ansprechpartnerin: Ines Mückstein  
 Ahornstr. 4 a/b, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 786 211  
 E-Mail: [mueckstein@asb-barnim.de](mailto:mueckstein@asb-barnim.de)

## Betreutes Wohnen ATRIUMHAUS

Ansprechpartnerin: Ines Mückstein  
 Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 786 211  
 E-Mail: [mueckstein@asb-barnim.de](mailto:mueckstein@asb-barnim.de)

## Häusliche Krankenpflege „Schwester Birgit Seidel“

Ansprechpartnerin: Kirstin Laskowski PDL  
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 218 43  
 E-Mail: [seidel-hauskrankenpflege@asb-barnim.de](mailto:seidel-hauskrankenpflege@asb-barnim.de)

## Tagespflege in den Basdorfer Gärten

Ansprechpartnerin: Kerstin Heinrich PDL  
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 Telefon: (033397) 648 030  
 E-Mail: [tagespflege-basdorfer-gaerten@asb-barnim.de](mailto:tagespflege-basdorfer-gaerten@asb-barnim.de)

## Freies Joachimsthaler Gymnasium

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Brigitte Meier, Schulleiterin  
 Brunoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal  
 Telefon: (033361) 728 11  
 E-Mail: [joachimsthal@freies-gymnasium.de](mailto:joachimsthal@freies-gymnasium.de)

## Heimverbund Adolf Reichwein

Ansprechpartnerin: Anja Quilitz, Pädagogische Leiterin  
 Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal  
 Telefon: (033361) 212  
 E-Mail: [bergvilla@asb-barnim.de](mailto:bergvilla@asb-barnim.de)

### WG Biberbau

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### WG Kranichzug

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### WG Haus am See

Lanker Chaussee 5a, 16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)

### WG Schorfheide

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### WG Heidereiter

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### WG Adlerhorst

Bölkendorfer Str. 29, 16278 Angermünde (OT Bölkendorf)

### JWG Kobel

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### Arche/Schülerhilfe

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt | Projekt Schule/Jugendhilfe 2020

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

### Tagesgruppe für Kinder mit erhöhtem Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

## Kita Eichhörnchen

Ansprechpartnerin: Christina Nagel, Leiterin  
 Unter den Eichen 1, 16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)  
 Telefon: (033395) 315  
 E-Mail: [kita-eichhoernchen@asb-barnim.de](mailto:kita-eichhoernchen@asb-barnim.de)

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

neue Herausforderungen finden, Erfahrungen sammeln, mit Menschen arbeiten – die Gründe, warum sich junge Menschen freiwillig in einem sozialen Jahr engagieren sind vielfältig. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Michèle–Christine Ecker vor, die in der Senioreneinrichtung Hof am Teich ihr soziales Jahr absolviert hat und von ihren Erfahrungen berichtet.

Wir berichten über ein spannendes Filmprojekt im Lyrikhaus Joachimsthal, über die Heimzeitung „News for Kids“ des Heimverbundes Bergvilla „Adolf Reichwein“ in Joachimsthal und über ein erfolgreiches Hühner-Projekt in Bölkendorf.

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Barnim haben wir natürlich auch wieder unser Rätsel, jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude bei der Lektüre  
 wünscht Ihnen  
 Ihre Journal-Redaktion!

## Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns . . . . .	2	Filmprojekt . . . . .	16
News . . . . .	4	Säure-und Basen-Gleichgewicht . . . . .	18
Neues Servicebüro in Basdorf. . . . .	6	Pfarrer Preisler . . . . .	20
Unsere neue Webseite <a href="http://www.asb-barnim.de">www.asb-barnim.de</a> . . . . .	7	Reisetipp: Montréal . . . . .	22
So gesund ist Apfelessig . . . . .	8	Jubilare 2019. . . . .	24
Freiwilliges Soziales Jahr . . . . .	9	So können Sie uns helfen . . . . .	24
Hühnergeschichten . . . . .	10	Büchertipps . . . . .	25
Farbtherapie . . . . .	12	Impressum . . . . .	26
News for Kids. . . . .	14	Rätsel . . . . .	26





## Staudensellerie

Obwohl Sellerie schon seit dem Mittelalter in Europa heimisch ist, wartet der Doldenblütler noch auf seine große Entdeckung. Dabei ist Staudensellerie, eine Variante des echten Selleries, wirklich eine Gourmetreise wert. Er eignet sich hervorragend für Salate und bunte Gemüseplatten oder als Beilage und für Suppen. Staudensellerie gehört zu den Gemüsesorten mit den wenigsten Kalorien: 100 Gramm Staudensellerie bringen es gerade einmal auf 15 Kalorien, denn Staudensellerie besteht zu über 90 Prozent aus Wasser. Neben dem vielen Wasser besitzt Sellerie aber auch wichtige Vitamine und vor allem wichtige Mineralstoffe. Er ist besonders reich an: Kalium, Natrium, Magnesium und Kalzium. Darüber hinaus enthält Staudensellerie

zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die nicht nur für das typische Aroma verantwortlich sind, sondern auch einen positiven Effekt auf den gesamten Stoffwechsel haben. Aufgrund des hohen Kaliumgehalts ist Sellerie harntreibend und daher bei Gicht und Rheuma hilfreich. Zudem wird Staudensellerie wegen seiner harntreibenden Wirkung auch gerne zum Entschlacken verwendet. Wer an einer Erkrankung der Nieren leidet, sollte aus diesem Grund allerdings besser auf Sellerie verzichten. Darüber hinaus wird Staudensellerie auch eine entspannende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Ebenso soll das gesunde Gemüse der Entstehung von Bluthochdruck und Ödemen vorbeugen können.

## Soul Food Diese Lebensmittel machen glücklich

Der Einfluss der Nahrung auf unser seelisches Wohlbefinden beruht auf einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Elemente. Ausschlaggebend für die Steigerung des Glücksempfindens ist unter anderem der Botenstoff Serotonin. Dieser steuert neben unserer Stimmung auch die Körpertemperatur, den Schlafrythmus und den Sexualtrieb. In höheren Konzentrationen kann Serotonin, auch bekannt als „das Glückshormon“, die Stimmungslage eines Menschen positiv beeinflussen. Ist die Konzentration an Serotonin im Körper hingegen zu niedrig, trübt dies unsere Laune. Als „Soul Food“ besonders beliebt sind solche Lebensmittel, die gleich mehrere der Zutaten enthalten, welche für die Produktion von Serotonin nötig sind. Dazu gehören beispielsweise: Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen, dunkle Schokolade, Vollkornprodukte, Bananen, Avocados, Nüsse.



## Haut pflegen bei Heuschnupfen

Pollen können durch den natürlichen Schutz unserer Haut durchdringen und über die Haarfollikel durch den Blutkreislauf in den Körper gelangen. Wichtig ist es daher, das Eindringen der Pollen in den Körper so gut wie möglich zu verhindern und die Allergenbelastung im Körper eines Allergikers möglichst weit zu senken. Dafür muss die Haut gestärkt werden. Während herkömmliche Kosmetik die Haut durch aggressive Inhaltsstoffe oft angreifen kann, sind die speziell für Pollenallergiker hergestellten Cremes und Lotion äußerst mild und daher sehr verträglich für die Haut. Wer also trotz Pollenallergie die Frühlingsluft und die Sonne genießen möchte, sollte sich direkt vor dem Gang in die Natur mit einem geeigneten Pflegeprodukt, einer speziellen Creme oder Lotion eincremen.

## Frühjahrssonne

Wenn die ersten Sonnenstrahlen nach einem langen Winter kommen, freut sich ganz Deutschland über den Frühling, der mit Sonne und milden Temperaturen einzieht. Doch die Sonnenfreude ist nicht immer ungetrübt. Sonnenschutz ist angesagt. Zwar steht die Sonne im Frühling noch relativ niedrig am Horizont und muss eine sehr große Atmosphärenschicht durchdringen. Empfindliche Menschen sollten aber auch hier für ausreichenden Schutz vor der Sonne sorgen, um ihre Haut zu schützen. Und die Lippen nicht vergessen! Diese sind nach dem Winter mit ihrer nur 1/20 Millimeter dicke Haut sehr empfindlich. Übrigens: Sonnenschutzmittel sind nicht über Jahre haltbar, am besten jedes Jahr ein neues Mittel besorgen.



## Vitamin- räuber

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht oder nur in unzureichender Menge selbst herstellen kann. Sie müssen dem Körper also durch die Nahrung von außen zugeführt werden. Bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Kost werden von einem gesunden Menschen in der Regel genügend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen, sodass der tägliche Bedarf gedeckt werden kann. Bestimmte Lebensumstände und Faktoren können aber zu einem Vitaminmangel führen. Als klassische Vitaminräuber gelten Rauchen, zu viel Alkohol, häufige Erkältungskrankheiten, Abmagerungskuren, Dauerstress und einige Medikamente. Viele Menschen haben also einen erhöhten Bedarf an Vitaminen – ohne es zu wissen. Da Vitamine für unsere Gesundheit aber unverzichtbar sind, sollten diese Personengruppen besonders auf eine ausreichende Ernährung achten.



# Neues Servicebüro in Basdorf

Der ASB Regionalverband Barnim e.V. hat zum Jahresanfang ein Servicebüro in Basdorf eröffnet.



**Manchmal ist einfach alles zu viel - gerade, wenn pflegebedürftige Menschen zum Familien- und Bekanntenkreis gehören, fühlt man sich mit vielen Fragen des täglichen Lebens schnell überfordert. Der ASB möchte mit dem Servicebüro Ratsuchenden, Pflegebedürftigen und deren Familien eine Anlaufstelle bieten, wo sie ausführlich beraten werden und konkrete Unterstützung erfahren. Das Servicebüro bietet allen Bürgern und Bürgerinnen in der Gemeinde Wandlitz umfassende Informationen und Hilfen rund um das Thema Pflege.**

Bei Fragen zum Pflegegeld, Hilfestellung bei der Beantragung von Pflegegraden bis hin zur Inanspruchnahme von Pflegeleis-

tungen und Tagespflege wird konkret gezeigt, welche Möglichkeiten genutzt werden können. Auch bei Fragen zu den Themen Hausnotruf, Pflegehilfsmittel und Hilfsmittelversorgung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung steht Ihnen Frau Charabaruk als Ansprechpartnerin unterstützend zur Seite. Das Angebot ist sehr vielfältig. Frau Charabaruk unterstützt dabei, Wohn-, Lebens- und Betreuungsformen zu finden, die den persönlichen Bedürfnissen entsprechen. Gern hilft sie z. B. bei der Suche nach einer geeigneten stationären Pflegeeinrichtung.

Bevor Frau Charabaruk das Servicebüro übernahm, war die gelernte Krankenschwester als Pflegedienstleiterin beim ASB angestellt. Dort hatte sie viel Kundenkontakt, führte Gespräche mit den Angehörigen, Kranken- und Pflegekassen und sammelte jede Menge Erfahrungen.

Dem ASB war es wichtig, ein niedrighschwelliges Angebot zu schaffen, das eine Beratung und Betreuung gewährleistet – nicht nur in schwierigen Lebenssituationen.

An drei Tagen in der Woche können sich Ratsuchende rund um das Thema „Leben im Alltag und Pflege“ im Servicebüro Informationen einholen. Darüber hinaus können individuelle Termine vereinbart werden. Oft gehören Hausbesuche dazu, wenn die Mobilität eingeschränkt ist. Die Beratung ist kostenfrei.

Frau Charabaruk ist gleichzeitig Koordinatorin für den teilstationären und ambulanten Altenpflegebereich des ASB Regionalverbandes.

Dabei ist die Vernetzung der einzelnen Einrichtungen von großer Bedeutung, die Mitarbeiter können sich bei gemeinsamen Fortbildungen und Teamsitzungen untereinander austauschen, es finden Leiterberatungen statt, teambildende Maßnahmen werden gemeinsam geplant und durchgeführt. Frau Charabaruk ist für die Mitarbeiter und Pflegedienstleiter ein ständiger Ansprechpartner.

Bei der Koordination der einzelnen Leistungsangebote in der Pflege sollen neben den professionellen Angeboten zukünftig auch ehrenamtliche Unterstützungsangebote eine Rolle spielen. Dies soll von der Gewinnung interessierter Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Wandlitz über die Gestaltung der Zusammenarbeit mit ihnen gehen. Auch darüber gibt es Auskunft im Servicebüro.

# Übersichtlich. Informativ. Hilfreich.

Wir haben unsere Webseite neugestaltet.



**Mittlerweile wurde unsere Webseite für viele hundert Online-Besucher der Region zu einer unverzichtbaren, schnellen Informationsmöglichkeit über Angebote, aktuelle Termine oder Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen unseres Regionalverbandes. Nach drei Jahren war es nun an der Zeit, für die Seiten ein neues Aussehen, eine moderne Gestaltung und nicht zuletzt noch sichere Möglichkeiten der Online-Kontaktaufnahme mit dem ASB Barnim zu finden.**

Unter der bekannten Webadresse [www.asb-barnim.de](http://www.asb-barnim.de) erwarten Sie nun großflächig gestaltete, übersichtliche Webseiten, die vor allem auf prägnante Bilder und kurze, informative Texte bauen. Nachfolgend stellen wir Ihnen die wesentlichen Neuerungen vor.

## Info-Button

Rechts oben auf jeder Seite finden Sie ein kleines gelbes Piktogramm mit roter Silhouette und einem Info-Zeichen. Klicken Sie dieses Piktogramm an, dann erfahren Sie hier jeweils Namen, Telefonnummer, Funktion und Email-Adresse des Ansprechpartners oder der Ansprechpartnerin. So haben Sie immer einen direkten Draht zu den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die Ihnen zum spezifischen Thema der Webseite mit detaillierten Informationen weiterhelfen können.

## Newsarchiv

Neuigkeiten und Wissenswertes aus unserem Regionalverband erfahren Sie auf diesen Seiten in zeitlich geordneter Reihenfolge. Weiterführende Links ergänzen die Informationen und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die thematisch passenden Webseiten der jeweiligen Hilfe- oder Pflegeeinrichtungen unseres Regionalverbandes.

## Kontaktformular

Auf jeder Seite finden Sie links oben - neben einem direkten Link zurück zur Startseite und zum Pressebereich – auch einen Link zu unserer Kontaktseite. Alle Einrichtungen unseres Regionalverbandes sind hier vertreten. Nach Anklicken der Sie interessierenden Überschrift öffnet sich ein weiteres Seitenfenster. Hier erfahren Sie Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerin, Telefon, Fax und Email-Adresse, sowie einen Link zur jeweiligen Unterseite der Einrichtung.

## Neue Themenseiten

Auch unsere neu eröffneten Einrichtungen, wie die Tagespflege Basdorfer Gärten, die Tagesgruppe Lindenpark der Bergvilla und unser im Januar 2019 eröffnetes ASB-Servicebüro am Markt in Basdorf sind nun mit eigenen Unterseiten auf [www.asb-barnim.de](http://www.asb-barnim.de) vertreten.

## Datenschutz

Selbstverständlich entspricht auch unsere neu gestaltete Webseite den seit 2018 geltenden neuen europäischen Datenschutzbestimmungen. So finden Sie auf jeder Seite links unten einen direkten Link zu unserer Datenschutzerklärung. Informationen auf unseren Webseiten werden – ebenso wie eine mögliche Kontaktaufnahme mit uns über das Kontaktformular der Seite – über sichere Verbindungen übertragen. In unserer ausführlichen Datenschutzerklärung finden Sie genaue Informationen zu unserem Umgang mit Ihren Daten, zu Ihren Rechten und unseren Pflichten. Für Fragen rund um den Datenschutz halten wir für Sie hier auch die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten für Sie bereit.

Wir hoffen, Ihnen gefallen unsere neu gestalteten Webseiten und Sie werden Ihnen treue Begleiter und eine informative Plattform bei allen Fragen rund um Pflege- und Hilfsmöglichkeiten für Jung und Alt in unserer Region.

## So gesund ist Apfelessig

Apfelessig gilt als altes Hausmittel zur Vorbeugung und Behandlung verschiedenster Beschwerden. Nicht nur auf den Blutzuckerspiegel soll er eine positive Wirkung haben, das tägliche Trinken von Apfelessig soll auch das Immunsystem stärken. Außerdem ist Apfelessig ein günstiges Hausmittel für Haut und Haare.



### Gesunde Wirkung von Apfelessig

Wer täglich Apfelessig trinkt, trägt dazu bei, seinen Körper mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu versorgen. Zudem wird ihm nachgesagt, er mache wach, stärke das Immunsystem, helfe gegen Kopfschmerzen und Asthma. Darüber hinaus gilt Apfelessig als Mittel für gesunde Haut, Haare und Nägel.

Auch soll Apfelessig den Blutzuckerspiegel senken und daher die Behandlung bei Diabetes unterstützen können. Zudem heißt es, er helfe gegen Bluthochdruck und senke den Cholesterin- und Blutfettspiegel. Eine Apfelessig-Diät soll sogar Verdauung und Stoffwechsel ankurbeln und dadurch das Abnehmen erleichtern.

### Mit Essig gegen Bakterien

Apfelessig wirkt antibakteriell, stoppt also die Vermehrung von Bakterien. Getrunken hilft dieser Essig daher beispielsweise bei einer Blasenentzündung und fördert die Wundheilung bei offenen Wunden.

Äußerlich angewendet hilft Apfelessig unter anderem gegen Schweißgeruch, Stiche und Sonnenbrand. Dafür betupft man die entsprechende Stelle einfach mit der unverdünnten Flüssig-

keit. Gegen Schweißfüße und Fußpilz wird ein 15-minütiges Fußbad mit verdünntem Apfelessig im Verhältnis 1:4 empfohlen.

Seine desinfizierende Wirkung macht Apfelessig übrigens auch zu einem natürlichen Reinigungsmittel, mit dem sich Kalk und Bakterien entfernen lassen. Auch Schweißflecken in Kleidung lassen sich nach einer Vorbehandlung mit Apfelessig besser auswaschen.

### Spülung zur Mundhygiene

Zur Behandlung von Entzündungen und Verletzungen im Mund und Rachen wird eine Mundspülung mit einem halben Teelöffel Apfelessig in einem Glas Wasser empfohlen.

### Apfelessig – gut für die Verdauung

Apfelessig wirkt antibakteriell und verhindert, dass sich Fäulnisbakterien im Darm ausbreiten. Regelmäßig getrunken soll er daher als sanfte Darmreinigung wirken und Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Blähungen lindern. In puncto Verdauung werden ihm zudem noch viele weitere positive Effekte zugeschrieben. So heißt es unter anderem, dass Apfelessig gegen Sodbrennen hilft und bei Magensäuremangel das Völlegefühl mindert. Wegen seiner positiven

Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel ist Apfelessig auch als Mittel zum Abnehmen beliebt. Denn der Drink soll entgiften, die Fettverbrennung ankurbeln und gleichzeitig den Appetit zügeln.

### Glänzende Haare ohne Schuppen

Auch zur Pflege von Haaren und Kopfhaut ist Apfelessig ein beliebtes Hausmittel. In einer Spülung kann er helfen, Rückstände von Pflegeprodukten zu entfernen und die Schuppenschicht der Haare zu schließen, sodass diese wieder glänzen und leichter zu kämmen sind. Aber auch gegen Schuppen und Juckreiz der Kopfhaut sowie zum Aufhellen der Haare wird der Essig verwendet. Übrigens: Keine Angst vor dem Geruch – dieser verfliegt nach dem Trocknen.

### Schöne Haut: Apfelessig gegen Pickel

In puncto Hautpflege gilt Apfelessig vor allem als Wunderwaffe gegen Pickel, Mitesser sowie fettige und unreine Haut: Die enthaltene Fruchtsäure soll die Hautporen verfeinern, die Talgproduktion reduzieren und die Bakterien in der Haut abtöten. Zudem wird diesem Essig nachgesagt, er fördere die Durchblutung, wodurch die Haut gestrafft und belebt wird.

## Mein Freiwilliges Soziales Jahr

Michèle–Christine Ecker hat vom 01.10.2018 bis zum 31.03.2019 in der Senioreneinrichtung Hof am Teich ihr soziales Jahr absolviert und beantwortet uns ein paar Fragen zu ihrer Motivation und ihren Erfahrungen in dieser Zeit.



### Warum hast du dich für dieses Haus und diese Tätigkeit entschieden?

Ich habe mich für dieses Haus entschieden, da ich das Kneipp-Prinzip sehr interessant finde und es näher kennenlernen wollte. Weil mir der Umgang mit Menschen große Freude bereitet und ich mehr von und über Senioren und Seniorinnen lernen wollte, habe ich mich dazu entschieden ein Freiwilliges Soziales Jahr im Bereich der Beschäftigung und Betreuung mit Senioren zu absolvieren.

### Wie leicht oder schwer fällt dir die Tätigkeit?

Im Großen und Ganzen fällt mir die Tätigkeit leicht, dennoch braucht man viel Geduld, Verständnis und auch mal starke Nerven, da nicht alle Angebote von den Bewohnerinnen und Bewohnern angenommen werden oder auch schwer umsetzbar sind.

### Kannst du dich gut in die Bewohner und Bewohnerinnen hineinversetzen?

Insbesondere bei den schwerer erkrankten Bewohnern und Bewohnerinnen ist es gar nicht so leicht für mich, sich in sie hineinzuversetzen. Aber es gibt auch einige Bewohner und Bewohnerinnen, die ich gut verstehen kann.

### Bestärkt dich diese Arbeit bei der Wahl deines zukünftigen Berufs?

Auf jeden Fall! Da ich weiterhin mit Menschen im sozialen Bereich arbeiten möchte und ich hier nur positive Erfahrungen gesammelt habe, bestärkt es mich sehr in meiner Berufswahl.

### Konntest du dich gut in das Team einbringen und wurdest du akzeptiert?

Ich denke schon. Ich wurde von Beginn an freundlich aufgenommen und habe bis jetzt nur Gutes über mich von Kol-

legen gehört.

### Konntest du deine Ideen umsetzen?

Ich konnte überwiegend meine Ideen und Angebote gut umsetzen, vorausgesetzt die Bewohner und Bewohnerinnen haben selbst Lust darauf gehabt und mitgemacht.

### Welche Erfahrungen nimmst du für dein Leben mit?

Ich nehme mit, dass ich definitiv im Bereich der Arbeit mit Menschen sehr gut aufgehoben bin und es mich erfüllt. Des Weiteren habe ich mehr Selbstbewusstsein und Offenheit dazu gewonnen.







# Hühnergeschichten

Bok heißt Huhn,  
tok heißt Ei  
und Boktokmok?  
Dreimal dürft ihr raten.

Nach einer langen Planungsphase, in die Schritt für Schritt jedes unserer Kinder mit einbezogen wurde konnte unser Hühner-Projekt starten. Wir suchten auf unserem weitläufigen Gelände zunächst nach einem geeigneten Platz, fanden ihn hinter unserer Scheune und bauten einen kleinen abgeteilten Raum zum Stall aus. Gleich dahinter haben wir eine große Fläche eingezäunt, damit unsere Hühner viel Auslauf haben und glücklich sind. Bei der Planung und Vorbereitung haben wir viel gelernt darüber, was diese Tiere brauchen und worauf es ankommt. Frisches Stroh, täglich Gerste und frisches Wasser zum Beispiel. Unsere Kinder und Jugendlichen lernen ein weiteres Mal, Verantwortung zu übernehmen für lebendige Wesen, die von ihnen abhängig sind und die man ihnen in

Begleitung Erwachsener anvertraut hat. Nun weiß auch der letzte Stadtindianer, dass die Eier nicht im Supermarkt entstehen. Wenn das nicht naturnahe und lebensnahe Pädagogik ist, essen wir (keinen) Besen. Seit September 2018 sind sie da und sie machen uns täglich ganz viel Freude. Wenn jemand von uns hinter die Scheune kommt, tippeln sie alle im Halbkreis ganz nah an den Drahtzaun und gackern zur Begrüßung. Sechs bis acht Eier schenken sie uns jeden Tag und ihren schönen, lebendigen Anblick. Wir kümmern uns gern um sie, wenn uns die Erzieherinnen und Erzieher daran erinnern und freuen uns schon sehr auf Ostern. Die Grünleger haben unsere Oster-eier sogar schon im Nest gefärbt.

Wer hätte gedacht, dass die Mauer so dick ist. Ach pick mich doch ein Huhn!



Steine, mit denen fängt alles an.



Bok, boook, sind verfliegen nun wie heißer Dampf



Und fertig ist ein Hühnertraum.



Ein Zaun. Ein Haus. Drei Jahre Fleiß und froher Kampf.



Und herzliche Grüße von den sieben Ehefrauen unseres Hahnnes.



Ich wollt ich wär ein Hahn, da würde nichts getan, ich legte überhaupt kein Ei und hätt die ganze Woche frei. Ich ginge nie mehr ins Büro und du wärst dämlich aber froh.  
(C. Harmonists)





# Farbtherapie

## Farben und ihre Wirkung

Jede Farbe hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche und unseren Körper, denn jede Farbe besitzt eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sich auf unsere Körper überträgt. So wirkt zum Beispiel blaues Licht kühlend und beruhigend, rotes Licht hingegen wärmend und anregend.

### Eigenschaften der bekanntesten Farben

Immer beliebter wird die Farbtherapie, in der die positive Wirkung der Farben anhand von Bädern, Farbakupunktur und Bestrahlungen zum Ausdruck gebracht wird. Doch auch zu Hause kann jeder für positive Stimmung sorgen, indem er die Farben seiner Kleidung, Möbel und Beleuchtung der Stimmung anpasst. Wir haben für Sie die Eigenschaften der bekanntesten Farben zu-

sammengefasst und vielleicht probieren Sie die eine oder andere Farbe selbst aus:

**Rot** ist die Farbe des Feuers, von Liebe und Leidenschaft, aber auch des Zorns. Sie erregt Aufmerksamkeit und steht für Vitalität und Energie, Liebe und Leidenschaft. Rot kann aktivieren, erwärmen, aber auch erhitzen. Es regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Im-

munsystem an. Rote Kleidung steht für Selbstbewusstsein, und fällt sofort auf. In Räumen sollte Rot nur als Impuls eingesetzt werden, denn zu viel Rot macht unruhig. Rot wirkt appetitanregend und macht Lust auf Sex.

**Orange** ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude. Orange ist ein Stimmungsaufheller und steht für Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und

Selbstvertrauen.

Ebenso kann es aber auch Leichtlebigkeit und Aufdringlichkeit vermitteln. Orange hilft bei Beschwerden im Bauch und Unterleib und fördert die Nierenfunktion. Kleider in Orange steigern die Anziehungskraft. In orangefarbenen Räumen wird Geselligkeit gefördert und Gemütlichkeit ausgestrahlt. Orange ist die ideale Farbe für Räume mit wenig Tageslicht sowie für Küchen oder Esszimmer.

**Gelb** ist die Farbe der Sonne. Gelb steht für Licht, Optimismus und Freude und lindert Ängste und Depressionen. Da gelbe Farben entgiftend wirken, werden sie bei Rheuma, Leberstörungen und Immunschwächen eingesetzt. Klares Gelb steht auch für Wissen, Vernunft und Logik. Schmutzige Gelbtöne stehen eher für negative Eigenschaften wie Egoismus, Geiz und Neid. Ein gelbes Outfit strahlt Lebensfreude und Selbstbewusstsein aus.

Gelb lässt kleine Räume größer wirken. Da es Konzentration und Kreativität fördert sowie anregend auf Unterhaltungen wirkt, ist Gelb die ideale Farbe für Kinderzimmer und Konferenzräume.

**Grün** ist die Farbe der Natur. Es beruhigt, harmonisiert und steht für Sicherheit und Hoffnung. In der Farbtherapie wird

grün bei Herzkrankheiten eingesetzt. Auch Trauer, Wut und Liebeskummer können durch grüne Farbtöne gelindert werden. Grün kann aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit und Müdigkeit vermitteln. Ein in Grün gekleideter Mensch wirkt großzügig und vertrauenswürdig. In Räumen sorgt Grün für Ruhe, Sicherheit und Kreativität und ist daher in Arbeitsräumen ideal – auch wenn es „nur“ in Form von Pflanzen auftaucht.

**Cyan/Türkis** ist eine kühle, frische Farbe. Türkis vermittelt geistige Offenheit und Freiheit, kann aber auch distanziert wirken. Türkis wird bei Infekten und Allergien aller Art verwendet und schützt das Immunsystem. Ein Outfit in Türkis ist immer etwas Besonderes und wirkt extravagant. Türkisfarbene Räume wirken kühl, aber persönlich.

**Blau** Die Farbe des Himmels steht für Ruhe, Vertrauen und Sehnsucht, es kann aber auch melancholisch oder nachlässig wirken. Blau hilft bei Schlafstörungen und Entzündungen. Es fördert Sprachfähigkeiten und klares Denken. Wer blau trägt, weiß was er will, wirkt aber oft unterkühlt. Kleine Räume wirken durch einen blauen Anstrich größer. Es wird gerne in Räumen verwendet, die der Entspannung dienen, besonders in Schlafzimmern.

**Purpur/Violett** steht für Würde, Mystik und Schutz. Die Farbe der Inspiration

und der Kunst ist extravagant und wirkt schmerzlindernd, reinigend und entschlackend. Violett kann stolz und arrogant wirken, unterstützt aber auch die Konzentration und das Selbstvertrauen. Violette Kleidung hat eine festliche, edle und geheimnisvolle Wirkung. In Wohnräumen wirkt Purpur beruhigend, eignet sich aber eher für Empfangsräume. Da es Appetit und sexuelle Lust zügelt, sollte Violett in Ess- und Schlafzimmer nur bedingt eingesetzt werden.

**Magenta/Pink und Rosa** sind sanfte Farben, die in der Natur als Blüten für Freude sorgen. Sie verkörpern Idealismus, Ordnung und Mitgefühl, haben aber auch etwas von Snobismus und Dominanz. Magenta ist eine Schutzfarbe und wird als „Erste Hilfe“ bei körperlichen und seelischen Schocks eingesetzt. Sie gibt innere Freiheit und vermittelt Sicherheit. Pinkfarbene Kleidung wirkt ausdrucksstark, rosafarbene hingegen unschuldig. Rosa ist laut Experten die geeignetste Farbe für Schlafzimmer, da es besänftigt und Aggressionen abbaut.

**Weiß** ist ein Symbol der Reinheit, Klarheit und Unschuld. Die Farbe von Eis und Schnee gilt aber auch als Zeichen der Unnahbarkeit. Weiß ist eine magische Farbe, die für jede andere Farbe eingesetzt werden kann, da ihr Lichtspektrum nahezu alle Farben enthält. In unseren Kulturkreisen gibt es eigentlich keine negative Zuschreibung zu Weiß, in China ist Weiß jedoch die Farbe der Trauer und des Todes. Ganz in weiß gekleidet wirkt man elegant, aber gilt auch schnell als unnahbar. In Räumen ist weiß die ideale Kombinationsfarbe. Es neutralisiert, hellt auf und belebt.



# News for Kids! Absolutes Superblatt vom ASB



Wir, die Redakteure und Reporter der Heimzeitung „News for Kids“, sind Kinder und Erzieher aus unserem Heimverbund Bergvilla „Adolf Reichwein“ in Joachimsthal. Wisst ihr, wo sich Joachimsthal eigentlich befindet? Das ist eine Kleinstadt, die genau zwischen dem Werbellinsee und dem Grimnitzsee liegt. Insgesamt haben wir sechs Wohngruppen, eine Tagesgruppe und zwei Schulprojekte.

## Die Geschichte unserer Heimzeitung

Frau Quilitz, unsere pädagogische Leiterin, entwickelte im April 2014 die Idee, eine Zeitung zu kreieren. Diese erscheint seitdem in regelmäßigen Abständen und informiert alle, die zu unserem Heimverbund gehören, über aktuelle Geschehnisse, Veranstaltungen und Wissenswertes. Aus jeder Wohngruppe wurde mindestens ein Reporter bzw. Redakteur gesucht, der sich für diese Arbeit interessiert und auch Spaß daran hat. Denn dieser soll am allerwenigsten zu kurz kommen und immer mit von der Partie sein. Schnell fanden sich Kinder, und auch Erzieher, die mitmachen wollten.

## Unsere Heimzeitung und ihre Redaktion waren geboren.

Seither treffen sich nun regelmäßig alle 6 Kinderreporter und 3 Erzieher aus den verschiedenen Wohngruppen einmal monatlich zur Redaktionssitzung. Hier werden Vorschläge für kommende Artikel und Ausgabeninhalte besprochen und diskutiert. Jeder

bekommt einen Auftrag für Interviews und Artikel für die nächste Ausgabe. Die endgültige Version der Heimzeitung entsteht dann am Laptop, wo wir ein speziell entwickeltes Programm dafür benutzen. Außerdem sind alle Wohngruppen per Computer vernetzt, dass kurze Wege gegeben sind, sodass die Reporter und Redakteure schnell die wichtigen Informationen, Artikel und Bilder auf dem Server speichern und auch abrufen können.

Vorrangig beziehen wir uns bei unseren Artikeln auf Events und Veranstaltungen, wie z. B. gemeinsame Faschingsparty oder Osterfeuer, in unserem Heimverbund. Die erste Seite gehört immer unserer pädagogischen Leiterin. Sie meldet sich für die Kinder zu Wort, wünscht ihnen z. B. eine schöne Ferienzeit oder viele Geschenke vom Weihnachtsmann. Auf der letzten Seite gibt es dann noch Witze, Rezepte zum Nachmachen oder es stellen sich neue Erzieherinnen und Erzieher und Praktikantinnen und Praktikanten den anderen Wohngruppen vor.

Für manch einen von euch Lesern hört sich das bestimmt erstmal total leicht an, aber weit gefehlt. Vor allem für die Kinder bedeutet das viel Verantwortung, Einsatz und auch Verzicht auf Freizeit. Dies soll natürlich auch belohnt werden. So ist es jetzt schon Tradition geworden, dass wir zur Sommerpause alle gemeinsam einen „dicken Eisbecher“ in der Sonne genießen oder eine gemeinsame Aktivität unternehmen. Und zum Jahresabschluss belohnen wir uns alle für ein arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr mit einer gemütlichen Weihnachtsfeier und einem schönen Weihnachtsessen mit vielen Leckereien.

Das Highlight in diesem Jahr wird ein Ausflug in eine echte Zeitungsredaktion der Region sein. Dort dürfen wir die Geschäftsräume und verschiedenen Arbeitsplätze besichtigen. Wir werden sehen, wie die Zeitung professionell entsteht und werden sicher auch wichtige Fragen zu diesem Thema loswerden. Das wird bestimmt spannend.

Unsere Heimzeitung ist inzwischen zu einem festen Bestandteil in unserem Heimverbund geworden. Fünf bis sechs Mal im Jahr kommen unsere „News für Kids – Das Absolute Superblatt vom ASB“ heraus und jedes Mal wird sie von allen spannend erwartet und freudig gelesen. Der eine oder andere Leser bedankt sich auch mal persönlich bei uns Reportern und Redakteuren für die tolle Zeitung. Das macht uns natürlich sehr stolz und motiviert gleich nochmal so gut für die nächsten anstehenden Aufgaben.

Ach, und eine ganz wichtige Regel in unserer Redaktion ist:  
 Konnte ein Reporter, egal ob Erzieher oder Kind, seine Recherchen nicht pünktlich einreichen, so bringt er zum nächsten Treff eine Köstlichkeit für alle Redakteure mit. Also in diesem Sinne ist das Vergessen nicht immer das Schlimmste.  
 Ich hoffe ihr hattet Spaß beim Lesen.  
 Auf Wiedersehen oder besser gesagt - auf Wiederlesen!

Stefan Wehde



## Schwere Beine im Sommer

Gerade im Sommer klagen viele Frauen über schwere Beine. Ursache der Beschwerden sind die hohen Temperaturen, die zu einer Gefäßerweiterung der Venen führen. Schwere Beine im Sommer werden aber auch dadurch begünstigt, dass der Körper gerade bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Um schmerzende, schwere Beine im Sommer zu vermeiden, sollte man besonders darauf achten, viel zu trinken. Dadurch wird das Blut dünnflüssiger und die Fließgeschwindigkeit beschleunigt sich. Zudem sollte man große Hitze, wie zum Beispiel in der prallen Mittagssonne, vermeiden. Stattdessen sollte man sich lieber im Schatten ausruhen und die schmerzenden Beine ein wenig hochlegen. Darüber hinaus sind auch allgemeine Tipps gegen Venenschwäche wie Wechselduschen, Massagen der Beine sowie leichte Bewegung empfehlenswert.





## Unser Filmprojekt

Am 22. August 2018 startete das Filmprojekt „Flucht ins Grüne“ im Lyrikhaus Joachimsthal unter der Leitung von Herrn Hohlfeld. Kinder im Alter von 8–18 Jahren haben mitgemacht. Fast jeden Mittwoch haben wir uns getroffen und gemeinsam gearbeitet. Es gab außerdem vier Drehwochenenden. Dann verbrachten wir zweieinhalb Tage mit den Dreharbeiten.

**In der Bergvilla wurde gearbeitet, aber auch im Hof des Lyrikhauses oder unterwegs in Joachimsthal. Bei schönem Wetter filmten wir unter freiem Himmel, ansonsten in den Räumlichkeiten. Drehorte waren z.B. die Bergvilla, der Heidekrug, das Lyrikhaus und der Park vor unserem Amt.**

Innerhalb der Drehzeit wurden für den Spielfilm, den Dokumentarfilm und für die Fotos 300 GB Filmmaterial aufgenommen.

Der Dokumentarfilm beinhaltet das Thema Heimat. Von uns wurden Menschen aus Joachimsthal



und Umgebung sowie Pendler interviewt. Der Spielfilm handelt von zwei Kindern, die gemeinsam aus Berlin nach Joachimsthal flüchten. Sophie wurde in der Schule gemobbt und ihre Freundin kam mit ihren Eltern nicht mehr klar.

Zum Schluss noch die wichtigsten Einstellungsgrößen der Kamera: Panorama, Totale, Halbtotale, Halbnahe, nah, Close-up und Detail

Ich hoffe, ihr habt etwas gelernt.

Jeder von uns musste seinen Text gut draufhaben. Gab es mal Probleme, haben wir uns gegenseitig geholfen. Kameraführung, Ton und Schnitt waren unsere Aufgaben und jeder konnte sich daran probieren. Endlich war alles im Kasten, wie es bei den Filmleuten so schön heißt und wir freuten uns riesig auf den Tag der Aufführung.

Eure Anjelina aus der WG Schorfheide

Am 31.03.2019 war es endlich soweit. Die zahlreichen Gäste haben im Heidekrug Platz genommen und wir präsentierten das Ergebnis unserer Arbeit. Wir wurden mit einem riesen Applaus und einer eigenen DVD belohnt. Ich hoffe, irgendwann findet ein neues Filmprojekt statt.







### i Info

Zu den sauren Lebensmitteln gehören beispielsweise:

- » Fisch und Fleisch
- » Milchprodukte
- » Nudeln
- » Reis
- » Brot
- » Zucker
- » Honig
- » Alkohol

Als basische Lebensmittel gelten dagegen das meiste Obst und Gemüse.



Dazu gehören beispielsweise:

- » Osteoporose
- » Muskelverhärtungen
- » Arteriosklerose
- » Rheumatische Arthritis

#### Was passiert bei einer Übersäuerung?

Zu einer Übersäuerung des Körpers kann es beispielsweise durch zu viel Stress, Alkohol, Nikotin oder den übermäßigen Verzehr von „sauren“ Lebensmitteln kommen. Der Körper arbeitet folglich auf Hochtouren, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Für die gesteigerte Pufferarbeit werden besonders viele basische Mineralstoffe wie Phosphat oder Calcium benötigt. Durch diese Mineralstoffe werden die Säuren neutralisiert und es bilden sich Salze.

Die Alternativmedizin ist der Meinung, dass unsere Ausscheidungsorgane mit der großen Menge an Salzen, die bei einer Übersäuerung anfallen, überfordert sind. Deswegen werden die Salze beispielsweise im Bindegewebe eingelagert, was zu Verhärtungen, aber auch zu Falten oder Cellulite führen kann. Erste Anzeichen einer Übersäuerung sind Müdigkeit, Unwohlsein und Energielosigkeit.

Besteht eine Übersäuerung über Jahre, wird sie chronisch und kann eine Menge weiterer Erkrankungen nach sich ziehen.

Problematisch ist außerdem, dass es durch den vermehrten Verbrauch von basischen Mineralien bei einer Übersäuerung zu einem Mangel an diesen Mineralstoffen kommen kann. Dieser kann wiederum weitere Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

#### Saure und basische Lebensmittel

Durch unsere Nahrung nehmen wir verschiedene Mineralstoffe auf. Einige der Mineralstoffe sind basenbildend, andere säurebildend. Säurebildende Mineralien sind beispielsweise Phosphor, Jod und Chlor, basenbildende Mineralstoffe dagegen Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Unser Körper benötigt sowohl säure- als auch basenbildende Mineralstoffe, allerdings in einem bestimmten Verhältnis: Dieses sollte zwischen sauren und basischen Lebensmittel etwa 25:75 betragen.

# Säure- und Basen-Gleichgewicht

Chemie spielt bei allen Prozessen im Körper, wie zum Beispiel im Magen, eine große Rolle. Säuren und Basen bilden einen Haushalt, der durch falsche Ernährung aus dem Gleichgewicht gerät. Der pH-Wert von Lebensmitteln ist daher wichtig, um der Übersäuerung des Körpers vorzubeugen.

#### So funktioniert der Säure-Basen-Haushalt

Damit die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper optimal ablaufen können, benötigen wir im Blut einen pH-Wert von etwa 7,4. Der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers sorgt dafür, dass dieser pH-Wert aufrechterhalten wird. Nach dem Konzept der basischen Ernährung, das aus der Alternativmedizin stammt, nehmen wir in der heutigen Zeit jedoch zu viele „saure“ Lebensmittel zu uns. Dadurch kann der Säure-Basen-Haushalt aus dem Takt geraten. Mit sauren Lebensmitteln sind dabei Nahrungsmittel gemeint, die im Organismus Säuren bilden. Ernährungsgewohnheiten, die aus mehr als 25% säurebildenden Nah-

rungsmitteln bestehen, sind bei den meisten Menschen der Industrienationen leider weit verbreitet. Damit wird eine Säurebelastung ebenso wie ein Mineralstoffmangel des Organismus forciert.

#### Übersäuerung vorbeugen

Wird der Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers langfristig gestört, kann dies verschiedenste Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Durch den Verzehr von basenreichen Lebensmitteln oder durch Nahrungsergänzungsmittel wie Basentabs oder Basenpulver soll man einer Übersäuerung des Körpers vorbeugen können.



#### Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt beschreibt ein Regelsystem des Körpers, welches dafür sorgt, dass der pH-Wert im Blut konstant bei 7,4 gehalten wird. Dieser leicht alkalische pH-Wert wird durch verschiedene Parameter reguliert: So können Säuren oder Basen durch die Puffereigenschaften des Blutes neutralisiert werden. Außerdem können sie über die Lunge oder die Nieren ausgeschieden werden. In der Alternativmedizin wird jedoch die These vertreten, dass der Säure-Basen-Haushalt bei der Aufnahme zu vieler „saurer“ Lebensmittel aus dem Takt gerät und nicht mehr reguliert werden kann. Langfristig soll es dadurch zu einer chronischen Übersäuerung (Azidose) des Körpers kommen.





# Mehr als ein Gottesdienst

## Dank an Pfarrer Preisler



Die Senioreneinrichtung Hof am Teich ist ein Ort, an dem nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung willkommen sind. Ein Beispiel dafür ist der Gottesdienst, den Pfarrer Preisler regelmäßig für die Bewohnerinnen und Bewohner aus der Pflegeeinrichtung und für die Seniorinnen und Senioren aus der Gemeinde durchgeführt hat.

Pfarrer Preisler war seit 2014 Gemeindepfarrer und seit 2016 kam er regelmäßig in die Senioreneinrichtung Hof am Teich. Neben dem Gottesdienst wurden Geschichten und Texte aus dem Evangelium vorgelesen, es wurden Reiseberichte und Gedanken ausgetauscht. So konnten sich die Seniorinnen und Senio-

ren kennenlernen, sich austauschen und eine Gemeinschaft erleben. Dies ist besonders wichtig, wenn beispielsweise der Lebenspartner verstorben ist und die Kinder weit entfernt wohnen. Viele Seniorinnen und Senioren fühlen sich oft einsam, die Kräfte lassen nach und sie fühlen sich ausgeschlossen.



So war der Gottesdienst von Pfarrer Preisler eine Möglichkeit, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, einen gemütlichen Nachmittag bei einem Tässchen Kaffee und einem Stück Kuchen, gemeinsam mit anderen, zu verbringen.

Engagement. Bei diesem Treffen wurden viele Erinnerungen an die letzten zwei Jahre ausgetauscht. Es war ein munteres Plaudern und Beisammensein für die Gäste des Gottesdienstes.



Anfang des Jahres fand der letzte Gottesdienst mit Pfarrer Preisler statt, da er an die Nordsee, in die Nähe von Bremerhaven befördert wurde. Er übernimmt das Amt des Superintendenten vom dortigen Kirchenkreis. So fand im Beisein von 17 Bewohnerinnen und Bewohnern der Einrichtung und 10 Seniorinnen und Senioren aus der Gemeinde ein letztes Treffen statt. Herr Mettin, der Geschäftsführer des ASB Barnim bedankte sich persönlich bei Pfarrer Preisler mit einem Blumenstrauß für sein



Eventuell begrüßt ab September 2019 ein neuer Pfarrer die Bewohnerinnen und Bewohner aus der Pflegeeinrichtung und die Seniorinnen und Senioren aus der Gemeinde zu einem gemeinsamen Gottesdienst. Bis sich ein neuer Pfarrer für die Gemeinde gefunden hat, gestaltet die Kirchenmusikerin Doreen Köhler die gemeinsamen Nachmittage in der Senioreneinrichtung mit Kirchenmusik und einer gemeinsamen Andacht.





# Entlang des Sankt-Lorenz-Stromes

## Montréal – eine Stadt mit Untergrund-Leben

**Der Flieger nähert sich nach zehn Stunden endlich dem Ziel: Montréal. Doch dem Auge erschließt sich zunächst nur eine weite Seenlandschaft. Die Landung wenig später gelingt butterweich, und wer dann glücklich alle Kontrollen hinter sich gebracht und endlich den gebuchten Leihwagen gefunden hat, kann sich auf den Weg zum Hotel machen. Ein bisschen relaxen, das Bett testen, ein kühles Bierchen zischen... Und das Bier schmeckt tatsächlich in Kanada.**

Doch deswegen kommt trotzdem wohl keiner nach Kanada – dem nach Russland flächenmäßig zweitgrößten Land der Erde. Es ist eines der beliebtesten Reiseziele: Hier lockt vor allem die Natur, die zum Teil noch unberührt scheint. Die Niagara-Fälle. Die Rocky Mountains. Die ausgedehnten Wildnisregionen bis hoch nach Alaska, zum Polarkreis. Die großen Seen im Osten des Landes. Aber

auch Städte locken, die zu den schönsten der Welt zählen: Vancouver, Quebec, Toronto, Montréal.

Auf geht's: Erkunden wir zunächst also Montréal. Die Stadt liegt am großen Strom des Landes, dem Sankt-Lorenz-Strom – von der Quelle in Minnesota (USA) bis zur Mündung 3590 Kilometer lang und an seiner Mündung zum Atlantik rund 150 Kilometer breit. Er verbindet die fünf großen Seen, den Eriesee, den Huronsee, den Michigansee, den Oberen See und den Ontariosee, mit dem Atlantik.

Über diesen Strom können Frachter vom Atlantik ihre Waren bis in die Mitte des Kontinents transportieren. Im Strom, nahe der Stadt Kingston in der Provinz Ontario, liegen die „Thousand Islands“, eine Gruppe von fast 2000 kleinen Inseln – eine echte Touristenattraktion. Links und rechts des Stromes, jeweils

im Abstand von etwa 100 Kilometern, haben sich Menschen angesiedelt. Weiter im Norden wird das Land unzugänglich und weitgehend menschenleer. Hier herrschen noch Bär und Wolf.

Montréal also. Montréal ist die zweitgrößte Stadt Kanadas, liegt im Südwesten der Provinz Quebec und auf einer Insel. Prägend für das Stadtbild ist der Mont Royal – der 233 Meter hohe „Königliche Berg“ auf dieser Insel, der der Stadt auch ihren Namen gab. Als die ersten Europäer im 16. Jahrhundert erstmals in dieser Gegend auftauchten, lebten hier Irokesen.

Die sollten natürlich bekehrt werden, und so wurde auch auf dieser Insel eine katholische Missionsstation errichtet. Daraus entwickelte sich die Siedlung Montréal, zunächst als Kolonie unter französischer Krone und nach dem Siebenjährigen Krieg ab 1760 unter britischer Herrschaft. Der Kampf um die Unabhängigkeit vom Vereinigten



Blick vom Riesenrad auf den Alten Hafen von Montréal und den Sankt-Lorenz-Strom.



Die Basilika Notre-Dame de Montréal in der Altstadt



Das Rathaus von Montréal

Königreich begann schon 1867, doch erst 1982 wurden per Gesetz alle verfassungsrechtlichen Bindungen getrennt.

Im Jahre 1832 erhielt Montréal das Stadtrecht und entwickelte sich seither rasant. Für kurze Zeit, von 1844 bis 1849, war Montréal sogar Hauptstadt der Provinz Kanada, einem Zusammenschluss der Kolonien Ober- und Niederkana. Auf dem Höhepunkt einer Wirtschaftskrise steckten Straßenkämpfer den Marché Sainte-Anne, das provisorische Parlamentsgebäude, in Brand. Es wurde vollständig zerstört, und aufgrund der unsicheren Lage beschloss die Regierung, Toronto als neue Provinzhauptstadt zu benennen.

Als weltweit bedeutende Ereignisse in Montréal gelten die Weltausstellung Expo 67 und die Olympischen Spiele 1976. Heute zählt die Stadt ohne Vororte etwa 1,9 Millionen Einwohner. Die meisten Bewohner sprechen Französisch, etwas weniger verbreitet ist Englisch. Das Zentrum der Stadt mit den meisten öffentlichen Einrichtungen und Sehenswürdigkeiten ist das Arrondissement Ville-Marie zwischen Mont Royal und Sankt-Lorenz-Strom.

Hier liegt auch die Altstadt „Vieux-Montréal“, durch die sich die Rue Notre-Dame zieht. Die Straße trägt den Namen der hier von 1823 bis 1843 erbauten Basilika Notre-Dame de Montréal, einer imposanten neugotischen Kirche. Sie ist 69 Meter hoch und war bis 1928 das höchste Gebäude der Stadt. In der Nähe, am Place d'Armes, erhebt sich seit 1931 das 96 Meter hohe Aldred-Gebäude, ein Art-Deco-Bau aus Kalkstein – das erste Hochhaus der Stadt, das in seiner Art zur historischen Umgebung passt.

Älteste Bauwerke sind das Seminar des Sulpizianerordens und die ehemalige Gouverneursresidenz Château Ramezay aus dem 17. Jahrhundert. In diesem

Viertel befinden sich auch das Rathaus, die eindrucksvolle Markthalle mit vielen kleinen Geschäften und Vieux Port, der Alte Hafen, mit ehemaligen Pieranlagen an der Uferpromenade. Von hier aus ist es nicht weit zum 60 Meter hohen Riesenrad, aus dessen klimatisierten Gondeln die Altstadt überblickt werden kann. Und vom Parc du Mont-Royal auf dem gleichnamigen Hügel aus hat man eine spektakuläre Aussicht auf die Skyline von Montreal, deren Finanz- und Wirtschaftszentrum heute natürlich auch über zahlreiche Wolkenkratzer verfügt. Mitte des vergangenen Jahrhunderts verfiel die Altstadt zusehends, und es gab Pläne, sie zu großen Teilen abzureißen. Glücklicherweise rettete ein Stadtplaner den historischen Teil von Montréal, indem er die Stadtväter davon überzeugen konnte, die Stadtautobahn unterirdisch zu bauen. Schließlich wurde die Altstadt 1964 unter Denkmalschutz gestellt, und seither wird hier restauriert. Heute ist Vieux-Montréal mit seinen kopfsteingepflasterten Straßen und verwinkelten Gassen, den vielen kleinen Cafés, Pubs, Museen und Läden ein Anziehungspunkt für Touristen.

Zu den Sehenswürdigkeiten von Montréal zählen zweifellos auch die über 600 Sakralbauten verschiedenster Glaubensrichtungen – überwiegend sind das katholische Kirchen, entsprechend der vorherrschenden Konfession der Einwohner. Das Sankt-Josephs-Oratorium, ein 97 Meter hoher Kuppelbau an einem Hang des Mont Royal, ist eine bedeutende Wallfahrtskirche und wird von zwei Millionen Menschen jährlich besucht. Diese Kirche ist die höchste von ganz Kanada. Ältestes erhalten gebliebenes Kirchengebäude im Stadtzentrum ist die Wallfahrtskapelle Notre-Dame-de-Bon-Secours aus dem 18. Jahrhundert.

Aufgrund der Insellage ist Montréal auf dem Landweg nur über Brücken und

Tunnel erreichbar. Ab 1859 konnte man über Pont Victoria, der damals längsten Brücke der Welt, erstmals auch über der Sankt-Lorenz-Strom gelangen. Heute stehen 24 Brücken und drei Tunnel zur Verfügung, die von Fahrzeugen, Eisenbahnen und U-Bahnen genutzt werden. Die Geschichte des öffentlichen Nahverkehrs der Stadt begann 1861 mit der Montréal Street Railway Company, der ersten Pferdebahn. Das erste Teilstück der Metro wurde 1966 eröffnet. Das heute 69 Kilometer lange U-Bahn-Netz der Metro Montréal mit täglich mehr als 1,1 Millionen Fahrgästen ist das wichtigste Verkehrsmittel in der Stadt und in die Vorstädte.

Und hier befinden sich nicht nur U-Bahn-Stationen, sondern auch „Montréal souterrain“, die Untergrundstadt von Montréal, weltweit die größte dieser Art. Das 32 Kilometer lange, weit verzweigte und zum Teil mehrere Stockwerke tiefe Tunnelsystem erstreckt sich über eine Fläche von zwölf Quadratkilometern im zentralen Stadtbezirk Ville-Marie.

Es ist eine eigene Welt und verbindet zehn U-Bahn-Stationen, zwei Busbahnhöfe, die beiden Hauptbahnhöfe, Hunderte von Läden, Restaurants und Kinos, Hotels, drei Veranstaltungshallen, ein Eishockeystadion, verschiedene Büro- und Wohngebäude sowie zwei Universitäten miteinander. Die meisten Büros und ein Drittel aller Läden der Innenstadt sind an die Untergrundstadt angeschlossen. Etwa eine Million Touristen und Einheimische nutzen die Untergrundstadt jeden Tag zum Einkaufen, Flanieren, Essen und Vergnügen bei jedem Wetter – geschützt vor Regen, Kälte oder Hitze.

Text Eva-Maria Becker  
Fotos Becker



## Jubilare 2019 — Mit Herz und Engagement

Pflege ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben teil an vielen Schicksalen und arbeiten in einem Beruf, der sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diesen Beruf entscheiden und die gerne in der Pflege arbeiten.



Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Für 10 Jahre Zugehörigkeit

Frau Gabriele Daehnel, 01.09.2019  
 Frau Prof. Dr. Brigitte Meier, 01.01.2019  
 Herr Kevin Brauner, 01.10.2019  
 Frau Gabriele Kühnast, 01.07.2019  
 Frau Heike Müller, 01.01.2019

### Für 20 Jahr Zugehörigkeit

Frau Martina Müller, 12.04.2019  
 Frau Pamela Lukaszewski, 10.05.2019  
 Frau Gaby Ladewig-Materne, 22.02.2019

## ASB So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

### Arbeiter-Samariter-Bund

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,3 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB im Barnim bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit bis zur der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Um diese Leistungen anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

### Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,3 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Barnim und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Seniorenheimen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

### Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer (033397) 786211.

**Arbeiter-Samariter-Bund  
 Regionalverband Barnim e.V.  
 Eschenweg 1  
 16348 Wandlitz (OT Basdorf)**



### CHRISTINA SETZER MEIN OPEN-AIR-WOHNZIMMER Roman

Triste Balkone waren gestern! Dieser moderne Balkonratgeber zeigt wie aus Balkonen und Dachterrassen das neue Open-Air-Wohnzimmer zum Wohlfühlen wird. Mit geschickter Planung entsteht aus jedem Balkon ein Ort der Ruhe und Entspannung, der seinem großen Verwandten dem Garten nicht nachsteht. Das Buch hilft dem Leser mit praktischen Checklisten und zahlreichen Inspirationsbeispielen Step by Step seine Wünsche und Vorstellungen zu konkretisieren und liefert die passenden Balkon-The-

menwelten von Sitzmöbeln über den Sonnenschutz bis zur Bepflanzung. Zusätzlich gibt es für die rasche Umgestaltung kurze Projektanleitungen, die jeder ganz einfach selbst umsetzen kann, wie. z.B. vertikale Begrünung und unterschiedliche Sichtschutzmöglichkeiten. Reale Vorher-Nachher-Beispiele in verschiedenen Stilen und Farbwelten sowie zahlreiche innovative Ideen und neue Ansätze zeigen, wie sich aus jedem Balkon das beste Ergebnis herausholen lässt.



### CHRISTINE BRAND BLIND Kriminalroman

Seine Welt ist dunkel. Er ist blind. Doch er hat ihren Schrei gehört – und seine Sinne haben ihn noch nie getäuscht ...

Nathaniel hört einen Schrei, dann bricht die Verbindung ab. Gerade noch telefonierte er mit einer Frau. Eine anonyme App verband die beiden, die Frau half Nathaniel dabei, das richtige Hemd zu wählen. Denn Nathaniel ist blind, doch der Schrei klang eindeutig. Was, wenn der

Frau etwas angetan wurde? Er ist sich sicher: Es muss ein Verbrechen sein. Doch keiner glaubt ihm, es gibt keine Beweise, keine Spur. Gemeinsam mit einer Freundin, der Journalistin Milla, macht sich Nathaniel selbst auf die Suche nach der Wahrheit. Er ahnt nicht, dass er für die fremde Frau die einzige Chance sein könnte – oder ihr Untergang.



### DAS GRÜNE FLORILEGIUM Flowerpower aus dem 17. Jahrhundert

Das Grüne Florilegium ist ein herausragendes Werk der Blumen- und Pflanzenmalerei. Dieser hinreißende Schatz botanischer Kunst wird in einem schön ausgestatteten Band mit hochwertigen Reproduktionen in nahezu Originalformat präsentiert. Das Florilegium stammt aus dem 17. Jahrhundert und umfasst 178 Tafeln mit ca. 400 botanischen Motiven, die in Lebensgröße und mit außerordentlicher Präzision gemalt wurden. Die künstlerisch

erstklassigen Illustrationen auf Pergament zeigen blühende Pflanzen im Jahreslauf, darunter botanisch exakte Abbildungen von Rosen, Tulpen, Narzissen und Lilien. Weder signiert noch datiert, wird es Hans Simon Holtzbecker (1649–1671) zugeschrieben, einem der bedeutendsten Blumenmaler, der auch den berühmten Gottorfer Codex geschaffen hat.



### BRIGITTE RIEBE MARLENES GEHEIMNIS Roman

Marlene hat die Vertreibung aus der Heimat nach dem Krieg längst hinter sich gelassen. Vor mehr als siebzig Jahren begann sie mit ihrer Mutter Eva am Bodensee ein neues Leben. Eine florierende Schnapsbrennerei, die die Früchte der Region verarbeitet, ist ihr ganzer Stolz.

Erst als ihre Nichte Nane kurz nach Evas Beerdigung die Aufzeichnungen der Großmutter liest, bricht die Vergangenheit ohne Vorwarnung herein. Und ein lang gehütetes Geheimnis kommt zutage ...



### LAETITIA COLOMBANI DER ZOPF

Drei Frauen, drei Leben, drei Kontinente – dieselbe Sehnsucht nach Freiheit

Die Lebenswege von Smita, Giulia und Sarah könnten unterschiedlicher nicht sein. In Indien setzt Smita alles daran, damit ihre Tochter lesen und schreiben lernt. In Sizilien entdeckt Giulia nach dem Unfall ihres Vaters,

dass das Familienunternehmen, die letzte Perückenfabrik Palermos, ruiniert ist. Und in Montreal soll die erfolgreiche Anwältin Sarah Partnerin der Kanzlei werden, da erfährt sie von ihrer schweren Erkrankung. Ergreifend und kunstvoll flicht Laetitia Colombani aus den drei außergewöhnlichen Geschichten einen prachtvollen Zopf.



# Viel Spaß beim Rätseln

Raben- vogel	Partei- zeitung	griechi- scher Buch- stabe	überein- stim- mend	Vorname von Musiker Miller
brutaler Mensch				
		ein Laut- stärke- maß	Ort an der Mosel	
niederl. Tänzerin, (†, Mata)		franzö- sische Königs- anrede		
salzbil- dendes Gas				
		Land- enge in Hinter- indien	inner- halb	
japani- sche Münze	Wüste in Nord- afrika	abschät- zig: Mann röm.: vier		Teil des unsicht- baren Lichts
Anrede und Titel in England				Fern- sehen (Abk.)
indone- sische Insel	Ort im Banat (Rumä- nien)			chem. Zeichen für Bor
Ufa- Zufluss				
ägypti- scher Sonnen- gott				
kurz für: an dem				

Loya- lität	europäi- sche Halb- insel
japan. Meile	
franzö- sisch: Straße	
männ- licher Artikel	Steuer im MA.
Kredit	Herbst- blumen
Blumen- binder, -händler	Fremd- wortteil: bei, da- neben
deutsche Vorsilbe	
ein Ver- kehrs- zeichen	Gelände- wagen
poetisch: Nadel- wald	
Wagen- schup- pen	chinesi- scher Politi- ker †
Düsen- flug- zeug	
chem. Zeichen für Lithium	
Ketten- geräusch	
Bedräng- nis	persönl. Geheim- zahl (Abk.)

ehem. Hafen- stadt am Tiber	Stadt am Meer	Lango- barden- könig	Frauen- name	Warze	Blut- schande	Brauch	Leid, Kummer	kanari- sche Insel (2 W.)	skand. Männ- er- name
	10			Attentat					
US- Western- legende (Wyatt)				ital. Rechts- gelehrter, † 1220		7	Männer- kurz- name	Abk.: Gummi	
				malay- sischer Dolch			Sohn des Posei- don	6	
Einzel- heit			italie- nische Autoher- steller	reli- giöses Lied					Erd- kali- metall
Vorname von Filmstar Murphy		Fluor- verbin- dung	14			farblos	Papagei Neusee- lands		
				spiritisti- sche Sitzung		sehr seltsam			
Lauf- wett- bewerb	Völker- gruppe	Schie- nen- weg	erster König Israels		13		Jubel- welle im Stadion (La ...)		sehr besorgt
4							flüch- tiger Brenn- stoff	griech. Vorsilbe: Erd ...	
Fürst im Orient			witzige Film- szene			Salz- gewin- nungs- anlage	Fremd- wortteil: Milliarde		
	12		dünnere Wasser- schwall	blicken					
Abk.: Nerven- system			pers. Herr- scher- titel		11		Rauch- Nebel- Gemisch		
	9			Stern- bild der Aqua- torzone			Umlaut		
Arzt- besuch am Bett			Fußbe- kleidung (Mz.)	musika- lisch: mehr					
Geistes- krank- heit	größte Biblio- thek Ber- lins (Kw.)	Frauen- name						Gesell- schaft für Musik- rechte	
			2						
				österr. Sängerin			nord- dalmat. Adria- insel		
ein Möbel- stück		Männer- kurz- name		norwe- gische Münze					
vor- sichtig			3					5	
das ist (latein.)							Fidschi- insel		



## Impressum

**Herausgeber**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Barnim e.V.,  
Eschenweg 1,  
16348 Wandlitz (OT Basdorf),  
www.asb-barnim.de

**Redaktion**  
pool production GmbH  
Doreen Goethe  
Friedrich-Ebert-Straße 18,  
03044 Cottbus  
agentur@pool-production.de

**Redaktionelle Mitarbeit**  
ASB Regionalverband Barnim  
e.V., ASB Landesverband,  
Dietmar Haiduk, Deike Press

**Satz und Gestaltung**  
pool production GmbH

**Fotos**  
Fotoatelier Goethe, A. Franke;  
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,  
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;  
ASB, Deike Press, Marlies  
Kross, Dietmar Haiduk, fotolia


**Anzeigenleitung**  
pool production GmbH,  
Friedrich-Ebert-Straße 18,  
03044 Cottbus  
Telefon: (03 55) 43 124 40  
Fax: (03 55) 43 124 50

**Vertrieb**  
Eigenvertrieb ASB  
RV Barnim e.V.

**Redaktionsschluss  
der nächsten Ausgabe**  
Herbst 2019

Programminformationen werden kostenlos  
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-  
keit der Angaben kann nicht übernommen  
werden. Für unverlangt eingesandte  
Beiträge wird keine Garantie übernommen.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,  
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion  
wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts  
oder Teile davon nur mit Einverständnis  
des Herausgebers.





Rosen, ihr blendenden,  
Balsam versendenden!  
Flatternde, schwebende,  
Heimlich belebende,  
Zweiglein beflügelte,  
Knospen entsiegelte,  
Eilet zu blühen.

Johann Wolfgang von Goethe  
1749–1832